

〈 走进健康大讲堂，听专家讲述人生心理健康的奥秘。〉

人生心理健康

《《 大讲堂

侯书森 张秀红 / 编著

克服心理障碍，赢得美好人生；
打开心灵之窗，照亮心灵深处。

调节不良情绪 获得快乐生活

克服心理障碍，赢得美好人生。
打开心灵之窗，照亮心灵深处。

石油工业出版社

人生地理健康

大排堂



Abstract

611

人生心理健康

《大讲堂》

侯书森 张秀红 / 编著

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人生心理健康大讲堂/侯书森, 张秀红编著.

北京: 石油工业出版社, 2007. 10

ISBN 978 - 7 - 5021 - 6280 - 1

I. 人…

II. ①侯…②张…

III. 心理卫生—健康教育

IV. R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 154754 号

人生心理健康大讲堂

侯书森 张秀红 编著

出版发行: 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址: www.petropub.com.cn

编 辑: (010) 64523643 营销部: (010) 64523603

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京晨旭印刷厂

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

700 × 1000 毫米 开本: 1/16 印张: 16

字数: 240 千字

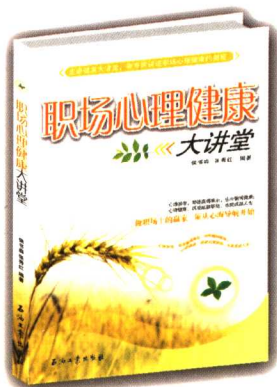
定价: 28.00 元

(如出现印装质量问题, 我社发行部负责调换)

版权所有, 翻印必究

人生心理健康
大讲堂>>>❁

心理健康大讲堂



选题策划：张凤兰

责任编辑：高 超 马 骁

装帧设计：◎ 大象设计 · 杜静静
Daxiang Design Tel:010-84804305

Preface

前言



不可否认，现代社会生活给了我们很多的欣喜和快乐，同样也给了我们很多的压力和烦恼。随着社会的飞速发展和日趋激烈的社会竞争，当代人类已进入到压力超重、心理负重过度的非常时期。

心理健康对人体疾病的影响越来越大，有关科学研究表明，现有 50% ~ 80% 的人类疾病都与心理因素有关，因心理失常、情绪低落而致病者占患病人群的 74% ~ 76%，其中 65% 的病因与精神压力过大有关。为什么心理因素对人的生命健康有着如此大的影响呢？科学家指出：这是因为人的各种心理现象都是客观事物在大脑中的反映，而人的大脑是人的高级中枢，心理情绪的波动会打乱大脑功能的正常发挥，使得肌体失调，引发各种疾病。

当代人的心理健康已得到全社会的高度关注。人们心情的昂扬与低迷，心态的积极与消极，心理的健康与病态，不仅直接决定着个人的人生质量与结局，而且还会影响到社会的科学发展与和谐稳定。

越来越多的人们已经认识到：人生不仅需要成功，需要财富，而且更需要健康，尤其是心理健康。面对着人生中的种种失意、失落、失败，谁也免不了心忧、心伤与心痛。而一旦演绎成心病，生活就会改变了本来的色彩，就会损害了健康的肌体，人生之路就会愈加难走，



前言

甚至会让人跌入低谷，坠落悬崖。所以，一个人无论如何，都不能失去心理健康。一旦心灯熄灭了，人生就失去未来。

本书围绕人生心理健康这一主题，揭示了现代人生活中最容易出现心理问题产生的原因，分析了现代人最常见的心理障碍与疾病的表现，介绍了维护心理健康的各种方法。本书试图用最恰当的方式，拨亮人们的心灯；用最有效的办法，为人们心海导航；试图通过心灵的呵护减轻人的精神压力，构筑人的心灵乐园。因此，这是一部内容丰富、贴近生活、让大众拥有健康生活、呵护人的精神家园的心灵读物。

漫漫人生路，时时遇“关卡”。打开我们的心灵之门吧，让阳光照亮我们内心的深处，让心灵得到温暖的呵护。任凭风狂雨骤，潮起潮落，我们不必感到孤独、压抑和恐惧，而要让人生一路欢歌，充满着欢声笑语。

编著者

2007年秋

目 录



第一讲 心理健康:人生幸福的源泉

讲题一:透析人的心理健康

1. 什么是人的心理和心理健康 (2)
2. 心理健康的人是怎样表现的 (4)
3. 心理健康是人生幸福的基石 (6)
4. 如何判别人的心理是否健康 (7)
5. 影响人的心理健康的因素有哪些 (12)
6. 走出心理健康的认识误区 (14)
7. 各心理学派对心理健康的解释 (16)

讲题二:心理健康对人生的重要作用

1. 人的心理健康对社会发展的促进作用 (18)
2. 心理健康对学习、工作的促进作用 (20)
3. 心理健康能够使人减少疾病 (21)
4. 心理健康能够促进人的长寿 (23)

Contents



第二讲 学会冷静,管理好你的情绪

讲题一:揭开情绪的面纱

1. 情绪的含义及基本表现形式 (26)
2. 情绪产生的心理反应和作用 (28)
3. 人的情绪不等于性情 (30)
4. 情绪影响人的认知和行为 (33)
5. 健康的情绪是人生快乐的动力 (34)

讲题二:不良情绪会影响你的人生

1. 情绪化是人生幸福的杀手 (36)
2. 情绪失调的六种表现 (38)
3. 不良情绪对人生产生着不良影响 (40)
4. 警惕不良情绪的蝴蝶效应 (41)
5. 情绪不是随便可以闹的 (43)

讲题三:如何控制自己的不良情绪

1. 能够驾驭情绪,才能驾驭命运 (45)
2. 坚定信念,管理自己的情绪 (47)
3. 提高情商,把握自己的情绪 (49)
4. 调适不良情绪的六种有效方法 (51)

Contents

- 5. 用理性管制自己的情绪 (54)
- 6. 做驾驭自己情绪的主人 (56)
- 7. 创造良好情绪的八个技巧 (58)



第三讲 敞开胸襟,抛去心中的烦恼

讲题一:烦恼是如何产生的

- 1. 人生处处皆有烦恼 (62)
- 2. 现代人总爱自寻烦恼 (64)
- 3. 烦恼源于不合理的认知 (65)
- 4. 不懂得善待自己就必然烦恼 (66)
- 5. 牢骚越多会使人烦恼越多 (67)
- 6. 生活中的每一天都应当快乐 (69)

讲题二:营造快乐的心境

- 1. 别让烦恼捉弄了你 (71)
- 2. 摆脱烦恼的基本方式 (72)
- 3. 把烦恼发泄给日记本 (74)
- 4. 耐心是治疗烦恼的良药 (75)
- 5. 放下负担,才能活得轻松愉快 (76)
- 6. 不要苛求,不要斤斤计较 (77)
- 7. 永远微笑着面对人生 (79)

Contents

8. 会休闲就会有好心情	(80)
--------------------	------



第四讲 自我调适,释放生活中的压力

讲题一:剖析压力的危害

1. 人生中的压力不可避免	(84)
2. 压力过重所导致的各种症状	(85)
3. 心理压力过重会造成各种危害	(89)
4. 压力过重会产生毒性荷尔蒙	(90)
5. 心理压力的自我测试	(92)
6. 学会与压力和平共处	(95)
7. 将压力转化为人生的动力	(96)

讲题二:学会释放压力

1. 放松自我的十二种技巧	(98)
2. 排除压力的六大妙招	(100)
3. 利导式思维的自我减压	(102)
4. 用冥想的方式缓解压力	(104)
5. 解除压力的轻松疗法	(106)
6. 测试你应付压力的能力	(108)



第五讲 直面人生,壮大你的胆识

讲题一:你为什么会感到胆怯

1. 胆怯是一种性格缺陷 (110)
2. 胆怯使一切变得不可能 (111)
3. 胆怯心理有害于人生前程 (112)
4. 要查明白你在害怕什么 (113)

讲题二:你没有理由感到害怕

1. 不要让自己吓坏自己 (116)
2. 不要惧怕未知的事物 (118)

讲题三:你能克服胆怯心理

1. 认清事情实质,克服胆怯心理 (122)
2. 增强信心,改变软弱心理 (124)
3. 树立信心,跨越自卑的陷阱 (125)

Contents



第六讲 做金钱的主人,既赚钱又快乐

讲题一:正确地对待金钱

1. 嗅出金钱的美好味道 (132)
2. 金钱对人生的价值 (134)
3. 金钱不是人生幸福的根源 (137)
4. 不要把赚钱当作人生的目的 (140)
5. 金钱并不能带来持久的快乐 (142)

讲题二:创富与理财是快乐人生的物质保障

1. 财商是幸福人生的财富之源 (144)
2. 快乐人生需要的八种创富新理念 (146)
3. 领略一下钱生钱的奥妙与乐趣 (149)
4. 掌握成功理财的三个要素 (153)
5. 有钱也要善于管理 (154)
6. 合理支出,改善自己的财务状况 (156)

讲题三:别把金钱当作“上帝”

1. 爱金钱,但不做金钱的奴隶 (159)
2. 千万不可拿健康去换金钱 (161)
3. 别因他人发财而心理失衡 (163)

Contents

4. 让精神生活跟上物质生活的步伐 (165)
5. 用淡泊的心态看待金钱 (166)
6. 捐献金钱, 赢得快乐人生 (167)



第七讲 别让婚姻真的成了感情的坟墓

讲题一: 重新审视婚姻

1. 学会正确看待婚姻 (170)
2. 婚姻绝不等于爱情 (172)
3. 真正地对方很重要 (174)
4. 夫妻关系的自我测试 (175)

讲题二: 我们应该做得更好

1. 时常重温恋爱时的浪漫 (177)
2. 婚后夫妻也要讲求情调 (180)
3. 夫妻幸福相处的艺术 (183)
4. 婚后世界的心理调适 (185)

讲题三: 婚姻出了问题怎么办

1. 理智处理婚姻中的问题 (188)
2. 磨合夫妻性格冲突 (189)
3. 如何克服对婚姻的厌倦心理 (191)

Contents

4. 正确处理夫妻间的冲突 (193)
5. 夫妻吵架时妻子应遵守的原则 (194)



第八讲 夫妻之间性爱的心理透视

讲题一：性的心理因素分析

1. 什么是健康的性心理 (198)
2. 正确认识男女之间的性欲 (200)
3. 正确对待男女间性的差异 (201)
4. 夫妻性爱的平等观和良好的性心态 (203)
5. 夫妻性生活的心理原则 (204)
6. 夫妻性生活的心理准备 (205)
7. 夫妻性满足的心理条件 (206)

讲题二：幸福性生活的心理处方

1. 怎样使夫妻性爱和谐 (208)
2. 男性阳痿的心理处方 (213)
3. 治疗男子早泄的心理处方 (215)
4. 女性缺乏性高潮的心理治疗处方 (217)
5. 女性性冷淡的心理调适 (221)
6. 再婚者性失意的心理处方 (222)



第九讲 揭示梦境中的人的心理活动

讲题一：梦与人的心理活动

1. 梦是睡眠中的心理活动 (226)
2. 梦境的作用和心理意义 (228)
3. 梦能满足人内心深层的欲望 (229)
4. 梦具有调节人们心理的作用 (231)
5. 心理差异决定了梦境的不同 (232)

讲题二：解梦对心理调适的意义

1. 现代心理学家的解梦方法 (235)
2. 通过释梦因势利导改善心理 (236)
3. 解梦在心理治疗中的作用 (238)